

LA "MAGIA" DE LA CARNE DE CONEJO.

EVOLUCION DE LA ALIMENTACION HUMANA HASTA LLEGAR A LA DIETA MEDITERRANEA.

--

Jaume Camps i Rabadà

Veterinario nutrólogo
Expresidente de ASESCU (Asoc. Española de Cunic.)
y de WRSA (World Rabbit Science As.)

Pg de la Bonanova 92 08017 Barcelona

RESUMEN:

Después de describir los distintos "escalones" de los cambios en las dietas de la humanidad, en el escrito se llega a la Mediterránea como la más recomendable nutricionalmente. Dentro de las carnes de posible consumo, la de conejo es la más idónea para esta dieta.

La carne de conejo es la más alta en proteína sobre SS y la más baja en grasa, especialmente baja en la compuesta por ácidos grasos saturados, y asimismo reducido el contenido de colesterol y el de sodio. Optima para aumentar las lipoproteínas de alta densidad en los consumidores.

Palabras clave: Carne, Conejo, Dietética.

SUMMARY:

After some introduction on the "stairs" and changes in the human diets, we arrive to the Mediterranean Diet, the most nutritious to recommend. The rabbit meat is the idoneus for this diet.

The rabbit meat has the highest protein content, and is the lowest in fat over dry matter, mainly in saturated fat acids. Also has a reduced cholesterol and sodium percentage. The best to increase the high density lipoprotein in consumers.

Key Words: Meat, Rabbit, Dietetics.

La alimentación de los humanos ha estado siempre, desde sus más remotos orígenes como ser pensante y hasta la actualidad, envuelta en un cierto halo mágico. Y no debemos verlo como algo negativo, sino todo lo contrario. La tendencia materialista, presente en tantos aspectos de la vida actual, no ha entrado aún en el de la alimentación.

Celebramos la mayoría de nuestros eventos, en el pasado y también en el presente, con una comida conjunta y es un motivo de fiesta y de unión familiar. El solo hecho de alimentarnos, por muy gourmands que seamos, no debiera llevarnos a este grado de veneración. En realidad es una necesidad fisiológica sin más. Pero sabemos, aunque no le demos importancia, que es mucho más. Algo mágico mantenemos de nuestros ancestros.

La evolución de la alimentación humana, más que la nutrición, creo podemos resumirla en diez escalones:

1) Los homínidos primitivos, antes del h. sapiens, como primates, eran eminentemente recolectores de frutos, raíces, huevos, etc, aunque con fases más o menos carnívoras. Por la forma de la dentadura, y por exámenes micro-fotográficos del esmalte, podemos deducir consumían gran cantidad de granos y productos duros, mucho antes de la revolución del Neolítico con la implantación de la agricultura y del inicio de basar la dieta en los cereales.

2) Del conocimiento de los alimentos entre inocuos y dañinos, por parte de todos los animales, dependía la vida o la muerte. Valoraban nuestros ancestros la relación con el color, con una cierta "magia", y venían venerando a espíritus favorables para que les protegiera, pero fue la práctica lo que les fue enseñando a distinguir entre sano y peligroso, quizás inventaran ya el refrán " todas las setas son comestibles, pero algunas una sola vez..."

3) Un cambio notable lo representó el descubrimiento gradual de los "conservantes", como el ahumado, el frío, el secado o deshidratación, el uso de la sal, etc, que les ayudó a mejorar y regular la ingesta de alimentos a lo largo del año. (Evolución hasta los modernos conservantes). Métodos y productos que facilitaron se hicieran unas dietas más variadas.

4) Tuvieron gran influencia las religiones y las tradiciones, como en otros aspectos de la vida, sobre los alimentos. Ya Moisés, en el Levítico (11), ordena sobre la alimentación, clasificando a los alimentos en puros e impuros. El cordero y otros rumiantes salieron favorecidos, y perjudicados otros como la liebre, y también el conejo por su parecido, aunque ni Moisés ni sus paisanos conocían la existencia del conejo como especie. Existen malas traducciones de los originales de las Sagradas Escrituras, confundiendo el damán, animal hiracoide, con cierto parecido con el conejo, pero lejano como especie. Judíos y musulmanes mantienen estas normas.

Chinos y japoneses también tienen varias normas religiosas que han influido grandemente en su cocina, aunque menos seguidas hoy día. Prefieren, de todas formas, la carne de aves, del cerdo y el pescado, como principal ingesta de origen

animal, curiosamente lo contrario que en las religiones judeocristianas o monoteístas...

Zarathustra (600 aC), con el sistema mazdeista, clasifica a los alimentos en puros e impuros, con fuertes connotaciones de ir en contra de los productos de origen animal. Fue el primer intento de dicotomía entre vegetal - animal.

Principios seguidos por Otto Hanish (1900) que recomienda los cultivos bio-dinámicos, sistema o filosofía que entra más dentro de la ecología y del esoterismo, que de la verdadera nutrición.

5) El descubrimiento de los principios nutrientes y los requerimientos mínimos, puso un toque científico al tema, pero al contrario que en la revolución industrial del XVIII-XIX, es menos aceptada la ciencia en estos menesteres coquinaros.

¿Significaba lo concreto de la ciencia una pérdida de la magia?. Incluso hoy día las dietas se recomiendan más, en Medicina y en Dietética, en función de los ingredientes (alimentos simples) que de los nutrientes. Por dificultad de cálculo y quizás también por personificar más la receta.

Hoy día se siguen con más "devoción" las dietas de las revistas populares o lo recomendado por la vecina, que las verdaderamente científicas.

Solo en nutrición animal, por la relación con la economía y la productividad, se viene formulando "al céntimo" el óptimo de nutrientes, para las ganaderías super-intensivas. Por otras connotaciones también a los animales de compañía.

6) El médico alemán C. W. Hufeland basado en el "vitalismo" escribió una obra en 1796, titulada "Macrobiotik", repitiendo la visión oriental de la necesidad de un equilibrio entre el yin (lo que se expande) y el yang (lo que se contrae). Términos mágicos con los que apoyar a ciertos ingredientes y criticar a otros. Padecía de frecuentes errores científicos. P.E. En sodio, que insistiré más adelante, aunque era considerado yang, o negativo, permitía 30 g de ClNa al día, cuando hoy en dietética científica, se recomienda no llegar ni a la mitad...

La Macrobiótica, aparentemente moderna, se basa ligeramente en los principios vitalistas, pero algunas recomendaciones actuales quedan reducidas a prohibir algunos alimentos considerados dañinos, como el exceso de carne y de leche, o las frutas tropicales, o la miel, o el café, por lo que parecen recomendaciones muy aleatorias. El término Macrobiótico es conocido por el público como el nombre que se dan a tiendas naturistas, más que como una filosofía de la alimentación.

7) La norma "generalista" de consumo variado, mayoritariamente seguida por todo el mundo, tuvo su contrapartida en Inglaterra, cuando en 1847 se fundó "The Vegetarian Society", que promulgaba consumir solo alimentos de origen vegetal. Al comprender que había deficiencias, especialmente de ciertos aminoácidos, se ha mejorado con la incorporación de productos animales que no sean carnes, desmembrándose en lactovegetarianos y en ovolactovegetarianos...

8) Ya en este siglo, el suizo Bircher - Benner vende la idea a sus clientes, de consumir

productos crudos, básicamente vegetales, separando los protéicos, de los grasos, y de los hidrocarbonados. Clasifica a los ingredientes en productos alcalinizantes y en acidificantes (de estos recomienda solo un 20 % como máximo), sin ninguna base científica, pero con ello mantenía la magia.

Muchas dietas adelgazantes de hoy día están basadas en estas teorías o en esta magia.

9) La evolución económica del mundo occidental, y especialmente por la reacción de las post-guerras, hizo diésemos mayor valor a las carnes, especialmente a las más caras, y a los platos muy grasos, la cocina de cazuela, con salsas de mantequilla, etc. etc. que, por su pesadez, ha llevado a la reacción actual, especialmente en países del norte de Europa y de América, hacia la denominada cocina o dieta mediterránea. Con una fase intermedia en Francia como fue la "nouvelle cuisine".

10) Finalmente llegamos a la dieta mediterránea, llamada así por la tradición, en los países ribereños del mare nostrum, de consumir más fruta, cereales y verduras, y más pescado, así como el uso de aceite vegetal (oliva) en vez de grasas animales. Esta dieta se adapta mucho mejor a las recomendaciones científicas de consumir lo necesario, equilibrado y variado, con más fibra, con menos sodio, con menos grasas, y especialmente las con menor proporción de ácidos grasos saturados.

Después de este preámbulo, podemos entrar ya a comentar el papel, y la importancia, que tiene la carne de conejo en la dieta mediterránea, como dieta óptima. Y tiene también su magia...

A) H A B I T A T :

El **CONEJO** (*Oryctolagus cuniculus*) es, y así debiera considerarse, el animal emblemático del Mediterráneo.

Ningún otro animal es de origen y de hábitat silvestre tan mediterráneo. Especialmente de los países del oeste del Mediterráneo. Países latinos como Italia, Francia, España y Portugal, con Malta, Creta y Marruecos lo tienen en forma silvestre, pero es su forma doméstica la que más y mejores cualidades posee desde el punto de vista dietético.

El de monte tiene su tradición, y es una importante baza cinegética en nuestro país, pero, como toda caza, es carne fatigada y carece del proceso higiénico de su muerte. Convendrá que consideremos carnes muy distintas a las procedentes de conejo de monte de las de conejo doméstico, como lo son las de cerdo con las de jabalí.

Viejos prejuicios sobre la carne de conejo se basaban en la carne del conejo de monte. Por ejemplo, debe estar, generalmente, muy "especiada" para enmascarar el frecuente sabor y olor anormal, procedente de conejos de todas las edades, mal desangrados, fatigados, con tripa o vejiga perforada por perdigones, etc, inconvenientes que no tienen los conejos domésticos que han sido sacrificados en modernos e higiénicos mataderos.

Los países del norte de Europa y el Reino Unido, a pesar de ser hábitat de conejos silvestres, no son consumidores, y volvemos a otro aspecto dentro de lo mágico, por profundas tradiciones ancestrales. La imagen del conejo va unida a personajes casi mitológicos, como el conejo de Pascua, que han dado pie a cómics y películas, antropomorfizándolo, llegando a tenerlos más como "amigos" que como posible alimento. Difícilmente el niño o niña que haya tenido un conejo como animal de compañía va aceptar consumirlo de mayor.

B) CARNE Y SUBPRODUCTOS :

Como animal eminentemente herbívoro, el conejo posee un aparato digestivo grande, y el rendimiento a la canal es inferior a los omnívoros, como el cerdo y el pollo, pero tiene la gran ventaja, de orden ecológico o trófico, que no es competidor al no precisar alimentos de posible uso directo por las personas.

En estudio, que publiqué hace años, señalé los distintos pesos en que se desglosan las distintas partes de los conejos ligeros, en el mismo orden del procesado en el matadero. Sigue las normas de presentación "lista para cocinar". Aparte está la piel que se aprovecha en múltiples formas:

DESGLOSE DE LAS DIVERSAS PARTES DE LOS CONEJOS. (Desde conejo vivo hasta carne)

	%	gramos
peso vivo en granja	100	2.000
pérdidas transporte	2	40
sangre	4	80
piel (más las orejas de 55 g)	12	240
patas (70 % las traseras)	4	80
vísceras (exc. hígado y riñones)	20	400
oreo	1	20
peso canal a la venta	57	1.140
cabeza y pulmones	5	100
hígado, corazón y riñones	4	80
carne con huesos	48	960

La proporción de carne en la canal "grande" típica en Francia e Italia, suele dar un dos por ciento más de rendimiento sobre el peso vivo, pero pierde características dietéticas, como veremos.

C) COMPOSICION CANAL :

Lo primero observable ante una canal de conejo es su total blancura. No posee musculatura roja como todos los animales que no sean "de leche", especialmente los animales dispuestos a grandes carreras, con carne roja para aportarles el oxígeno necesario para poder realizar tal desgaste energético. Debido a su especial fisiologismo, los conejos, que podríamos definirlos como "supertímidos", pueden alcanzar las grandes carreras debido a su alto nivel adrenalínico. Son totalmente carne BLANCA.

Por el tamaño de la canal, las raciones se presentan con huesos, pero, comparando con otras especies, el porcentaje de los mismos (solo el 17,5 % de la canal) es igual e inferior a otras, como las de cordero, ternera, pollo, cerdo etc.

La composición de la canal entera, comparada con otras carnes, según las canales más normales en nuestro país, me llevó a las siguientes cifras,(que publiqué en 1976) con ventaja para el conejo:

tipo de canal	peso aprox.kg	proteína%	grasa%
ternera	150-200	14-20	8-10
añojo	200-300	15-21	12-19
cerdo	70- 80	12-16	30-38
cordero	5- 10	11-16	20-25
pollo	1,5-2	12-18	9-14
CONEJO	1 - 1,3	19-25	3- 6

En las grandes cifras ya puede observarse que las canales de conejo son las de mayor contenido protéico, y las de menor proporción de grasa. Las diferencias entre porciones cárnicas, o parte muscular, ya no son tan altas, al eliminarse los huesos y parte de la grasa, como en las partes magras del cerdo, en las que el tocino se ha procesado aparte, pero no podemos dejar de valorar que, sin embargo, se produce.

En términos de coste de producción, la grasa nos sale a un precio de transformación muy superior, pues es conocido que representa, y requiere para su formación, mucha más energía. La grasa necesita casi dos veces y media más energía que la que se precisa para formar la proteína.

D) TIPO DE CANALES :

Los conejos provienen de cruces de razas, normalmente de pelo blanco, Neozelandés y otras, con peso adulto tipo "medio", o sea de unos 4-5 kg. De gran homogeneidad. Hoy día no suelen usarse las razas gigantes, como norma, solo en cruces para "pool" genético, ni tampoco las razas pequeñas.

Se sacrifican higiénicamente cuando han cumplido las 9 semanas desde nacidos, y son, por tanto, animales muy tiernos de edad. En Francia e Italia tardan unos 8 - 10

días más, al preferir canales de mayor peso. Los ligeros (tipo España, Portugal, UK, USA, etc) pesan en vivo entre 1,900 kg y 2,200, lo que traducido a canal lista para consumo son 1,100 a 1,300 kg.

Las canales pesadas, de nuestros vecinos franceses e italianos, pesan entre 1,400 y 1,600 kg, que corresponden a conejos que en vivo pesan 2,400 a 2,700 kg.

Excepto los de autoconsumo en operaciones minifundistas, la gran mayoría de conejos son sacrificados en mataderos autorizados con excelente nivel higiénico. En embalajes idóneos son enviados directamente al detallista o restaurador.

E) VENTAJAS DIETÉTICAS :

Aparte la fibra, que ninguna carne contiene, la carne de conejo cumple totalmente los requisitos para denominarse la OPTIMA para la dieta mediterránea, o, como se ha anunciado frecuentemente, para considerarse la carne DIETÉTICA.

Añade variedad al menú, y es excepcionalmente baja en ácidos grasos saturados, y en colesterol, y en sodio. Absolutamente todo lo relacionado con la dieta recomendable para mantenimiento de un sistema circulatorio sano y para reducir o mantener el peso.

PROTEÍNA:

En la composición de la proteína de la carne de conejo no existen diferencias con la de otras carnes, pero sí en contenido total, que llega a ser de un 50 % superior a la de cordero. Este es un factor importante a la hora de valorarla, ya que la diferencia básica entre los productos animales y los vegetales se dirime en su contenido en aminoácidos, especialmente los azufrados.

La proporción de aminoácidos indispensables no es superior a otras carnes, pero sí en cantidad total al poseer mayor cantidad total de proteína. Para los estudiosos e interesados, el Dr. D. R. Rao del OSU de Corvallis (USA) dá los siguientes contenidos:

Porcentaje sobre total proteína.

lisina	8,7
metionina	2,6
leucina	8,6
histidina	2,4
arginina	4,8
treonina	5,1
valina	4,6
isoleucina	4,0
fenilalanina	3,2

En cuanto a vitaminas, por el menor contenido graso comparado con otras carnes, hay algo menos de liposolubles, pero dentro de la norma las hidrosolubles.

GRASA:

El contenido total de grasa es inferior al de otras carnes, solo el pavo puede comparársele en cantidad total. Además, la de conejo, tiene la ventaja de que el mayor contenido de grasa está en la riñonada. En ninguna otra carne está en una concentración en lugar tan concreto. Es una posibilidad que nos da, para quien lo desee, de dejarla prácticamente sin grasa, con un simple gesto...

El color de la grasa de las canales de conejo es muy blanca, y es de tacto "oleoso" por su bajo punto de fusión. Excepcionalmente pueden darse casos de coloración algo anaranjada, en canales procedentes de conejos de desvieje, o en los jóvenes que por anomalía en el metabolismo de los carotenoides (falta de xantofilasa) existe una acumulación de xantofilas procedentes de la alimentación vegetal. No tiene consecuencias en el alimento, solo en el color. De todas formas es un hallazgo raro.

Las preferencias del público español, y lo que intentamos promocionar, son las canales con mínimo de grasa, lo contrario que nuestros vecinos franceses e italianos, dónde el público valora más las canales con amplia grasa de riñonada, pero es tendencia de un sector tradicional que está disminuyendo, al contrario que el público amante de canales magras, y de cocina ligera, que está aumentando día a día.

Los muslos y el lomo (longissimus dorsi) que representan más de los dos tercios de la canal, no tienen grasa infiltrada entre sus fibras musculares,(no llega al 1 %), lo que es una ventaja a la hora de reducir el consumo de grasas, pero a la vez un inconveniente al reducir el sabor y dar sensación de carne seca, cuando en realidad es sumamente tierna. Puede solventarse esta sensación con simples técnicas de cocción, o bien mediante una marinada antes de cocinarla, o escogiendo recetas de cazuela con una cocción en líquidos. El tener menor sabor que otras carnes es otra ventaja a valorarse para ciertos guisos, o para quienes les disgustan los fuertes sabores a carne.

Las diferencias en la composición de las varias canales más representativas, según tipos de grasas (promedio), las puedo representar en el siguiente cuadro:

	Cordero	Cerdo	Pollo	CONEJO
agua	52 %	42 %	64 %	65 %
proteína	15 %	15 %	16 %	21,5 %
grasas	23 %	34 %	11 %	4,5 %
a. grasos saturados	13 %	13 %	4 %	1,5 %
a. g. monoinsatur.	9 %	17 %	4 %	1,5 %
a. g. poliinsatur.	1 %	4 %	3 %	1,5 %
ratio prot / grasa	0,65	0,44	1,45	5,50
ratio ag insat / sat	0,77	1,61	1,75	1,50
ratio ag poli / mono	0,11	0,23	0,75	1,00
Kcalorias por 100 g	267	366	163	128

Gramos prot. / 100 Kg	5,6	4,1	9,8	16,9
-----------------------	-----	-----	-----	------

Con estos datos ya puede verse la "magia" de la carne de conejo, que siendo nutritiva por su excelente ratio proteína / grasa, (**siete y media** veces mejor que la carne de cordero), es la más ligera, especialmente por su poca proporción de grasa, en su mayoría trioleína, y excepcionalmente baja en ácidos grasos saturados, que son los que los médicos recomiendan reducir al máximo, y en lo que se diferencia principalmente la dieta mediterránea de las demás.

De aquí la sensación de carne "ligera", que siendo hoy día una ventaja, fue denostado en el pasado, cuando se valoraban los platos en relación directa con la siesta requerida para hacer la digestión...

Tomando canal entera de conejo y comparando con canal entera de cordero, podemos afirmar, matemáticamente según los datos expresados en el cuadro, que **un kg de canal de cordero** de las características analizadas, contiene nada menos que la friolera de los ácidos grasos saturados contenidos en **8,6 kg de canales de conejo !!!**.

No pretendo hacer un alegato contra una carne, para favorecer a otra, ni mucho menos, y si cito el cordero, en este caso no sería el lechal, es por la disposición de mayor a menor contenido de ácidos grasos saturados, siendo el más alto el cordero y el que menos tiene el conejo. La grasa del cordero ya queda demostrado su nivel de saturados por el alto punto de fusión de esta grasa, que la transforman en sebo duro a temperatura normal. Es algo que comento pero que no he inventado...

El contenido de la carne de conejo en ácidos grasos indispensables, como el linoléico y el araquidónico, es también más alto que en otras carnes. Típicos en los aceites vegetales.

En el cuadro queda señalado además las proporciones de ácidos grasos insaturados en un enlace y los polinsaturados, y su ratio. Esta relación, en la que destaca favorablemente la carne de conejo, tiene enorme importancia en incrementar la fracción de lipoproteínas de alta densidad (HDL) en los consumidores. Lipoproteínas que, como es conocido, son las necesarias para un correcto transporte del colesterol por el torrente sanguíneo, evitando la formación de ateromas, causantes de la mayoría de enfermedades coronarias y de hemiplegias, entre otras.

Dentro de los lípidos está asimismo el colesterol, con un aporte también bajo en la carne de conejo. Unos 50 - 80 mg / 100 g. comparados con los 90 - 160 mg / 100 g de otras carnes...

La hiper-colesterolemia es una de las anomalías más preocupantes en las personas. Es tema de conversación entre los que superamos la cincuentena...Pero conviene recordar que tiene más influencia en la patología cardiovascular el nivel alto de a. g. saturados y la falta de a. g. polinsaturados, que el propio nivel de colesterol en la ingesta.

MINERALES :

En el contenido de la carne en minerales, ya que se desechan los huesos aunque se presenten junto a la ración, la carne de conejo tiene también algo importante a comentar.

Aún reconociendo que todas las carnes, sin huesos, son un alimento con un aporte de calcio muy inferior a las necesidades, la de conejo contiene más Ca que el resto de carnes, en algunos casos más del doble.

Por el contrario es una carne con contenido bajo en sodio, (la mitad de lo normal en otras especies), siendo un mineral problemático en muchos casos de obesidad y de hipertensión, y por tanto la carne de conejo es la idónea para ser recomendada en toda dieta hiposódica. Solemos todos abusar de la sal como saborizante de cualquier alimento, y pasamos de los 10 g. al día.

Ciertas dietas requieren no pasar de los dos gramos diariamente, incluso menos, muy difícil de alcanzar consumiendo otras carnes.

Un dato para los dietetistas: . ¿ Han calculado que 100 g de un queso tierno normal contiene tanto sodio (300-500 mg Na), o más, que un kg de canal de conejo ?.

Y el queso tierno suele ser tenido como dietético...

minerales	% en la carne fresca de conejo
-----------	--------------------------------

calcio (alto)	0,021
fósforo (alto)	0,350
potasio (bajo)	0,200
sodio (muy bajo)	0,032

Todos los datos expresados en este escrito sobre la carne de conejo son tomados de diversos estudios del ITAVI de Francia, que son los más completos que he hallado, pues lamentablemente son muy pocos los estudiosos del tema, junto con algunos datos propios, especialmente para adaptarlos a los pesos de las canales tipo de España o "ligeras", aparte los numerosos controles personales de pesos en mataderos, y por diversos análisis en la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona, así como comparaciones con otras carnes de la bibliografía reciente sobre Bromatología.

Las canales producidas en Francia y en Italia pierden buena parte de estas ventajas dietéticas, al aumentar proporcionalmente la grasa a medida que aumenta el peso de conejo o de la canal.

No existen beneficios económicos produciendo conejos de peso superior, al no existir una reducción en los costes de producción ni aumentarse los beneficios en el supuesto erróneo que al ser mayores de peso aumentamos ventas e ingresos. No es así, 1) al requerir los conejos de más peso un mayor espacio en la jaula, y al alargar su periodo de engorde, precisan más jaulas y por ende de superficie del edificio, no mejorando la productividad por el aumento de la inversión, y 2) al tener conversiones

de pienso en carne peores, mucho a partir de los dos Kg., aumentan los costes de producción. Por tanto no representaría ninguna mejora el cambiar el peso actual de nuestro país, ni sería interesante cambiar la idea promocional de valorarla como excepcionalmente DIETETICA, que es la que, desde años atrás, recomiendo seguir en cualquier promoción o publicidad.

F) CONCLUSIONES :

Siguiendo la "magia" que envuelve a todo lo relacionado con la alimentación, y llegando a la conclusión que la mejor dieta en la actualidad es la denominada MEDITERRANEA, con su gran aporte de vegetales, debemos proclamar que la carne más adecuada es la de **conejo**, según los requisitos de la dieta óptima que recomienda reducción de los ácidos grasos saturados. Conejo doméstico, por supuesto. También el pescado, mejor el azul, y, en casi el mismo lugar las aves, por su grasa con bajo nivel de a.g. saturados.

España que fue el reducto prehistórico de los conejos, y recordemos está presente incluso en la etimología del nombre que nos dieron los fenicios, debe ser el país que promueva un mayor consumo de carne de conejo, para una mejor salud general.

La carne de conejo tierno, o canales ligeras, debemos aceptarla como la de mayores cualidades dietéticas, sin tender, solo como copiadorees de lo que hacen vecinos aventajados, a las canales de mayor peso, al perder gran parte de estas cualidades dietéticas.

El consumo actual de carne de conejo " per capita " en España que no alcanza el 4 % del total de carnes, podría, en beneficio de todos, aumentarse en una gran proporción, para la mejora dietética desarrollada en este escrito, pero también por lo que nos representará al favorecer la balanza de pagos, ya que consumen los conejos solo productos nacionales, cuando los cerdos y aves, que representan más del 70 % del total de las carnes consumidas en nuestro país, precisan en su alimentación grandes cantidades de maíz y soja, productos importados en su mayoría, y que por su composición pueden ser consumidos directamente por las personas.

¿ Podríamos consumir un conejo por familia cada quince días ? - Como mínimo...

No parece descabellado teniendo en cuenta las ventajas dietéticas. (Sería unas 3 veces el consumo actual).

Los 1,2 kg por 25 veces al año por familia (somos unos 10 millones de familias españolas en cifras redondas) son 300.000 Tm de carne de conejo, que no parecen tantas si comparamos con el total de carnes que consumimos que vienen a ser de unos 3.500.000 de Tm

Hay otras ventajas, como el tipo y forma de eliminación de los excrementos, que representa un grave problema ecológico en las operaciones superindustrializadas, por la polución de aguas freáticas con fosfatos y microbismo, algo que no tienen las operaciones de conejos, etc, etc, pero no quiero abusar de la amabilidad del lector.

Sí le expresaría el ruego, que, en su favor, aumente el consumo propio de carne de conejo, y, en bien de los demás, promueva el consumo a otros.

La verdadera dieta mediterránea no debe entenderse sin un consumo frecuente de carne de conejo. La carne dietética. La carne ligera. La carne con magia....

Pies de fotos.

(Adjunto 5 diapos señaladas con letras en rojo.)

A) Matadero de conejos, con los planos y el proceso, dirigidos por el autor. Zona de eviscerado. La recepción y el sacrificio se realizan en zona separada, según normas higiénicas vigentes.

B) Caja de canales de conejo congeladas y sin cabeza, óptima presentación para restaurantes. Fáciles de almacenar, al ser apilables, y de preparar según peticiones.

C) Mostrador frigorífico en tienda detall. Presentación de las canales mostrando la parte más cárnica al comprador. Es frecuente colocarlas al contrario con lo que pierden vistosidad.

D) Nueva presentación de "chuletitas" de conejo (lomo en rodajas) de una comunicación del autor a Symposium de ASESCU. Es preferible no cortar las canales a lo largo para evitar esquirlas de las vértebras.

E) "Chuletitas" una vez ligeramente fritas. O si se prefiere pueden hacerse simplemente a la plancha. Verdadera "Cocina Mediterránea". (fotos del autor)